Soseutettu omena-porkkanakeitto

Omena-porkkanakeiton maku vain paranee keittoa lämmitettäessä.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 30 minuuttia****Kypsyminen: 35 minuuttia****6 annosta**  |
| 1 rkl  | Öljyä |
| 1  | Punasipuli hienonnettuna  |
| 1  | Lehtisellerin varsi hienonnettuna  |
| ½ kg  | Porkkanoita viipaloituna  |
| 2  | Kuorittua omenaa pieninä paloina  |
| 1 litra  | Kana- tai kasvislientä |
| ½ tl  | Kuivattua salviaa tai ½ tl rakuunaa  |
| Pari ripausta  | Vastajauhettua mustapippuria |
| 1  | Laakerinlehti |
| 8  | Sitruunamehun kastettua ohutta omenaviipaletta **( eivät välttämättömiä)**  |
| 1. Kuumenna öljy isossa kattilassa. Kypsennä pienittyjä kasviksia sekä omenia öljyssä kannen alla **(noin 5 minuuttia).**
2. Sekoita ja lisää kanaliemi, salvia tai rakuuna, mustapippuri ja laakerilehti. Anna kiehua miedolla lämmöllä kannen alla, kunnes porkkanat ovat kypsiä **( 20 minuuttia).** Ota kattila liedeltä, poista laakerinlehti ja anna keiton jäähtyä hieman.
3. Soseuta keitto ja kuumenna uudestaan kannen alla. Tarkista maku. Annostele kuppeihin tai syviin lautasiin. Somista annokset sitruunamehuun kastetuilla omenaviipaleilla.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 90 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja | 4 g  |
| Hiilihydraatteja | 14 g |
| Natriumia | 154 mg  |
| Kuituja | 4 g |
| Sokeria lisätty |  0  |